

いきいきいなざわ・健康21(第2次)計画 中間評価結果について

問合せ 健康推進課(保健センター内) ☎0587(21)2300
ID 1002170

平成26年3月に「いきいきいなざわ・健康21(第2次)計画」を策定し、10年計画で市民の健康づくり運動を進めています。昨年度、この取り組みについて中間評価を行い、今後の目標や方向性を見直しました。毎日の生活習慣をほんの少し気を付けることで、さらに健康に過ごすことができます。中間評価の結果から見えた気を付けたいポイントを、各ライフステージごとにお知らせします。

乳幼児期(0歳~就学前) 「朝ごはんの内容をバランスよく食べましょう」

毎日の朝食をバランスよく食べる幼児の割合が減っています。朝食のバランスに気を付け、もう一品追加してみませんか。身体の成長を促すために、いつもより少し早く起き、家族でゆっくり朝ごはんを食べましょう。



POINT いつもより少し早く起き、朝食をゆっくり食べましょう

学齢期および高校生 「睡眠の大切さを知り、十分な睡眠をとる習慣を身に付けましょう」

午前0時を過ぎてから就寝する子どもが増加しています。スマホやパソコンなどの操作が原因の一つと推測され、画面から発生するブルーライトが、睡眠の質に影響しています。また、遅くまで起きていると身体が疲れやすくなり、勉強や日頃の生活にも影響を及ぼす可能性があります。自分の健康を自分で管理する意識を持ちましょう。



POINT 寝る前のスマホやパソコンの操作を控えてみましょう

青年・成人期 「生活習慣の見直しと、定期的ながん検診受診を心掛けましょう」

毎日3食食べている人の割合や、がん検診の受診率が減少しています。また、高血圧や糖尿病などの生活習慣病と指摘される方が徐々に増える年代です。今一度自分の生活習慣を見直してみましょう。



POINT 毎日3食を規則正しく食べられるよう、生活習慣を見直してみましょう

高齢期 「趣味や生きがいを持って余暇を楽しみましょう」

趣味を持つ方や地域活動に参加する方の割合が減少しています。身体を動かさずとなく過ごしていると、身体機能が徐々に低下する可能性があります。また、生活習慣病やそれに伴う障害などが起きやすい年代です。身体を動かし、自分らしく楽しめる余暇を過ごせるようにしましょう。



POINT まずは少し散歩をすることから始めましょう

お知らせコーナー

老齢基礎年金

市役所国保年金課 ☎0587(32)13228

ID 10010229

老齢基礎年金は、65歳から支給される年金です。

▼**受給要件** 保険料納付期間や免除期間などを合わせた期間が10年以上であること

▼**年金額** 20歳から60歳になるまでの40年間で期間内全て納めた場合、平成31年度は年78万1000円▼**繰り上げ、繰り下げ支給** 希望すると、65歳になる前や66歳以後に受け取ることができ(65歳になる前に受給する場合は請求する年齢により生涯を通じて一定の割合で減額され、66歳以後に受給する場合は加算されます)▼**請求先** 加入期間全てが第1号被保険者期間である方:市役所国保年金課、第3号被保険者期間を有していたことのある方:一宮

年金事務所 ☎0586(45)1418

国民健康保険特定保健指導

市役所国保年金課 ☎0587(32)1312

ID 1001017

国民健康保険特定健康診査の結果、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)やその予備群と判定された方に特定保健指導を実施し、生活習慣の改善を支援します。

▼**内容** ①動機付け支援(メタボリックシンドローム予備群の方) : 初回面接で行動目標を設定し、3カ月後にその効果を評価②積極的支援(メタボリックシンドロームに該当する方) : 初回面接の後、3カ月以上の継続的支援を実施し、3カ月

経過後にその効果を評価▼**実施場所** ①



平和を祈念し、黙とうを

市役所総務課 ☎0587(32)1152

ID 1002841

核兵器の廃絶と世界の恒久平和を願って1分間の黙とうを行います。皆さんのご協力をお願いします。

▼**とき** ①8月6日(火)、午前8時15分(広島原爆の日) ②8月9日(金)、午前11時2分(長崎原爆の日) ③8月15日(木)、正午(終戦記念日)

原爆パネル展

市役所総務課 ☎0587(32)1152

ID 1002841

終戦から74年を迎え、戦争の悲惨さや平和の尊さと大切さを伝えていくために開催します。

▼**とき** 8月5日(月)~15日(木)

▼**ところ** 市役所市民ホール、支所、市民センター、中

中央図書館▼**内容** 原爆による被害写真などのパネル展示、折り鶴コーナーや感想ノートの設置(市役所・中央図書館のみ)、広島の高校生が被爆体験証言者と共同制作した原爆の絵の展示(市役所のみ)

原子爆弾被爆者健康管理 手当申請はお済みですか

市役所福祉課 ☎0587(32)1278

ID 1001573

広島市、長崎市に投下された原子爆弾で被爆した方の健康の保持と福祉の増進のため、原子爆弾被爆者健康管理手当を支給します。

▼**対象** 市内在住で被爆者健康手帳の交付を受けている方▼**手当額** 月3000円

▼**その他** 原爆病院で受診する場合、旅費の一部を助成します(年1回のみ。医師が介添人を必要と認めた場合、介添人も同額助成)。被爆者二世の健康診断については、愛

知県健康対策課 ☎052(954)6268)へ問い合わせてください

広報いなざわの各記事に掲載のID(7桁のページID番号)を、市ホームページの「ページID検索」に入力すると、該当する記事の詳細情報を閲覧することができます。



▲稲沢市公式HP

ページID検索 ID 表示 ID表示使い方

同報系防災行政無線を用いた 全国一斉の緊急情報配信訓練

有事の際、地震や武力攻撃などの緊急情報を確実に伝達できるよう、下記のとおり訓練放送を行います。

▼**とき** 8月28日(水)、午前11時ごろ
▼**放送内容** 「これは、Jアラートのテストです」×3回

問合せ 市役所危機管理課 ☎0587(32)1275 ID 1000665

